

МОУ СОШ «Пошехонский  
образовательный комплекс»

Директор / Г.В. Румянцева /



## МЕНЮ

10 ноября 2025 г

### ШКОЛЬНОЕ 1-4

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ	323	250		10	11	30	200
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	3	60		5	4	30	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	662	200		3	3	12	70
Итого		510		18	18	72	460
<b>Обед</b>							
СУП КАРТОФЕЛЬН ЫЙ С МЯСОМ	92	200		5	5	35	335
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ	128	180		6	6	30	210
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ ГРУДКИ	134	90		8	11	14	78
ХЛЕБ		60	3,00	4	1	25	122
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	302	200		4	4	4	15
Итого		730	83	27	27	108	760
Всего		1190	166	45	45	180	1220

Медицинская сестра  
Зав. производством (Повар)

Н.Б.Большакова  
С.М.Медведева, Е.П.Астафьева

Утверждаю  
МОУ СОШ ПОШЕХОНСКИЙ ОБРАЗ  
КОМПЛЕКС



МЕНЮ  
10 ноября 2025 г

ШКОЛЬНОЕ 5-11

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая	323	250		10	11	30	200
Бутерброд с сыром	3	60		5	4	30	190
Кофейный напиток	662	200		3	3	12	70
<b>ИТОГО</b>		510	83	18	18	72	460
<b>Обед</b>							
СУП Картофельный С мясом	92	250		5	5	35	335
Пюре картофельное	128	250		6	6	30	210
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ ГРУДКИ грудки	134	100		8	11	14	78
ХЛЕБ РЖАНОЙ		60		4	1	25	122
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	302	200		4	4	4	15
<b>Итого</b>		860	83	27	27	108	760
<b>Всего</b>		1320	166	45	45	180	1220

Медицинская сестра

Большакова Н.Б

Зав.производством (шеф повар)

Медведева С.М

Астафьева Е.П